

найякісніший – у нас повинно виникати запитання «Чому?», адже одночасно найякіснішого та найдешевшого не буває. Досягнення сучасної науки є дуже прогресивними, в тому числі і науки правильно подати рекламу споживачеві, тому потрібно знати, як себе уберегти від згубного впливу, використовувати знання щодо негативного впливу небезпечних харчових добавок на здоров'я людини. Слід уважно читати склад продуктів харчування на упаковці.

ПРОБЛЕМА ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

М.С. ПУШКАР, Є.О. ЯКУНІН

*ДВНЗ «Національний гірничий університет»,
Дніпропетровськ, Україна*

Протягом останніх років стан здоров'я населення України знизився. Скорочення строків життя, перебільшення на 7% показників смертності над народжуваністю, різке зниження якості життя окремої людини та здоров'я нації у цілому обумовлює необхідність звернути увагу на шкідливі звички населення. Тому, що високий рівень смертності в Україні, насамперед пов'язаний з швидким розповсюдженням факторів ризику поведінкового характеру, до яких відноситься алкоголізм, зловживання наркотиками та паління.

Згідно оцінки експертів ВОЗ здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від образу життя, а шкідливі звички мають одне з головних значень.

«Тютюнова» статистика в Україні:

- Україна посідає перше місце в світі по кількості чоловіків, що палять. Це відноситься і до підлітків;
- в Україні палить кожен другий чоловік та кожна п'ята жінка;
- усього в країні нараховується близько 9 мільйонів активних курців, що складає третину від всього працездатного населення країни;
- наша країна займає 17 місце у списку країн-лідерів по кількості курців;
- щорічне зростання кількості курців в Україні (за даними експертів ВООЗ) складає близько 100 000, при цьому на захворювання, що причинені палінням припадає 37 000 смертей серед чоловіків 35-69 років;
- кожен четвертий підліток в Україні викурює першу сигарету в віці 10 років (за даними ВООЗ);
- Україна є другою країною у світі (після Чилі), де в 13-15 років палять більш 30% юнаків та дівчат (за даними ВООЗ);
- якщо в світі на кожну людину приходить у середньому 870 сигарет що викурені в рік, то в Україні – 1500-1800, тобто 4-5 сигарет на добу;
- розрахунки Всесвітнього банку свідчать про те, що економічні збитки України від тютюну складають близько 2 млрд. доларів щорічно;
- за останні 20 років прошарок жіночого населення України що палить збільшився в 4 рази (за даним НДІ кардіології)

Проблема куріння у молоді рік від року загострюється. Велика кількість студентів, що поступають до вищих навчальних закладів втягуються в паління.

Паління, в свою чергу негативно впливає на успішність, сповільнює їх фізичний та психічний розвиток. Проява агресії в навчальних закладах стала проблемою, що все більш хвилює суспільство. Кожен індивід у нормі повинен мати певну ступінь агресивності, але надмірний її розвиток може формувати конфліктну особистість, неспроможну на самосійну кооперацію. Так, у 20% студентів, що палять, підвищений індекс агресивності, у 50% - підвищений індекс ворожості. Підвищений рівень стурбованості, що виникає як слідство паління, зіпсує результативність навчання та посилює емоційне неблагополуччя.

Увага – один із основних психологічних процесів, від характеристики якого залежить пізнавальна готовність студента до навчання, успішність його навчальної діяльності. Багато проблем, що виникають при навчанні безпосередньо пов'язані з недостатністю процесів уваги. Їх можна усунути, якщо знати індивідуальні особливості уваги людини та причини, що викликають його зниження. Як показали дослідження, паління є одним із факторів, що сприяють зниженню об'єму уваги (на 20%), а значить негативно впливає на процес навчання.

Дослідження впливу паління на м'язову силу при фізичному навантаженні показали, що через 10-15 хвилин після паління м'язова сила зменшилась на 15%. У тих, що систематично палять, м'язова втомленість також на 15% більше, ніж у тих, хто не палить. Під впливом паління знижується також і гострота зору. Так, снайпер, що із 100 можливих вибиває 96 очок, після паління декількох сигарет вибив тільки 40 очок.

Тобто паління гальмує реакції, робить їх менш чіткими. Послаблюються пам'ять, увага, знижується інтелектуальна активність мозку. Людям, професії яких потребують уваги, пам'яті, швидкої реакції, слід пам'ятати, що паління знижує їх професійну працездатність.

Таким чином негативний вплив паління на такі складові емоційно-психічного здоров'я студентів як агресивність, стурбованість, ворожість, увага, координація та м'язова сила, підтверджують необхідність активної пропаганди боротьби проти паління. Країна, яка хоче розвиватися, не може допускати втрат, що пов'язані з палінням серед економічно активної та досвідченої групи населення. В той же час дослідження доказують, що відмова від паління в будь-якому віці суттєво знижує ризик розвитку хвороб та смерті. Необхідно зупинити цю страшну епідемію.

Звичайно, успіх боротьби з курінням багато в чому залежить від тих рішень та заходів, які приймаються на законодавчому та урядовому рівні. Багато що в цьому плані вже зроблено. Це і заборона реклами тютюнових виробів, і обов'язкове нагадування про шкоду куріння, що розміщується на тютюнових виробках, та інші необхідні заходи. Але без активної протидії поширенню тютюнової залежності в трудових колективах, в сім'ї вирішення цієї проблеми неможливе. Педагогічний колектив Національного гірничого університету не залишається осторонь від вирішення цієї наболілої проблеми. У навчальних корпусах та на прилеглий території університету відповідно до чинного законодавства куріння категорично заборонено. Викладачі всіх кафедр університету ведуть активну роз'яснювальну роботу серед студентської молоді як при проведенні занять і консультацій, так і при неформальному спілкуванні, а

також під час обов'язкового регулярного відвідування студентських гуртожитків. Дуже важливий у цьому плані особистий приклад здорового способу життя, що подають працівники університету. Крім цього в університеті проводяться лекції – бесіди на які запрошуються лікарі наркологи і психологи, також використовуються агітаційні листівки та відеоролики з приводу наслідків вживання сигарет і наркотиків. В НГУ за ініціативою студентів проведена акція флешмоб, коли студентки замінювали цигарки цукерками. На нашу думку найбільш ефективною в боротьбі з палінням є організація активного дозвілля студентів. За допомогою керівництва і профспілок університету влаштовуються турпоходи в Крим, відпочинок в спортивному таборі «Гірник», відвідування театрів та спортивних заходів. Це згуртовує студентів навколо добрих емоцій, відповідає здоровому способу життя и знижує бажання до куріння і інших небезпечних дій.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Г. ДНЕПРОПЕТРОВСК

М.А. ПАРШУТКИН, А.В. ПАВЛИЧЕНКО
*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

В современном обществе понятие здоровье ассоциируется с молодостью. Именно в молодости человек способен быстро восстанавливаться без существенной затраты энергии, так как с рождения и до 25 лет человек растет, клетки активно делятся. В этот период человек способен с большей вероятностью пережить смертельные болезни, излечится от рака. Печень способна восстановить 50 % своей поврежденности, кости и хрящи полностью восстанавливаются после травм, процесс восстановления после переломов происходит значительно быстрее, чем у людей среднего и пожилого возраста. Проблема данной темы заключается в том, что в период молодости люди наименьшим образом ценят здоровье, напрасно растрачивая его на вредные привычки. Отсутствие уважения к собственному здоровью приводит их в итоге к быстрому старению. После окончания процесса роста - самый рассвет человека как личности, он зачастую встречает с целым «букетом» болезней.

Зачастую эти болезни приобретены, как правило, в молодости, а не при рождении. В итоге человеку приходится остаток жизни проводить в мучении, и тратя большие средства на лекарства, которые редко способствуют полному выздоровлению.

По результатам исследования ученых были определены основные факторы, влияющие на состояние здоровья человека. На 50 % оно зависит напрямую от образа жизни человека (питания, физической активности, наличия или отсутствия вредных привычек). По 20% влияние наследственности и состояния окружающей среды и лишь 10 % от медицинского обслуживания.